



暦の上ではもう春です。先週から日によってはとても暖かく、心地の良い日も増えてきました。県内でも未だインフルエンザ・新型コロナウイルスが猛威を振るっていますが、この時期、熱もなく、風邪でもなさそうだが、何となく調子が悪い…。それは、もしかすると「花粉」が原因かもしれません。

花粉症の人にとっては、この時期はとても辛く、外に出るのも億劫になりますね。しかし、外には厳しい寒さを乗り越えて、春の訪れを待つ木々や草花が、少しずつ春に向けて準備を始めていますよ。皆さんも花粉症対策をしっかり行っただうえで、積極的に外に出て、春の訪れを探してみてください。

## みんなが知っておきたい 花粉症との付き合い方

「もう、毎年花粉症つらすぎ!」という人もいれば、「私、花粉症じゃないし〜」という人もいます。でも、今花粉症ではない人も、人ごとではないかも。どの人にも知っておいてほしい花粉症情報を集めました。

### 花粉症のメカニズム

花粉症は体が異物に対して過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種です。



### 花粉症の3大症状

くしゃみ	鼻水	鼻づまり
------	----	------

くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。風邪と比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ朝方〜夕方に出やすいという特徴があります。

その他の症状 せき、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌あれ、頭痛 など

### 花粉症のなりやすさには個人差がある

<p>花粉症の人</p> <p>アレルギー体質であり、体内で作られたIgE抗体の量が許容量を超えてしまった人</p>	<p>花粉症じゃない人</p> <p>IgE抗体が許容量を超えていない人</p> <p>元々アレルギー体質ではない人（花粉にIgE抗体をあまり作らない）</p>
--	--

許容量には個人差があります。今花粉症ではない人の中にも、花粉にたくさん触れているうちにIgE抗体が作られていき、いずれ花粉症を発症してしまう人もいられるかもしれません。

花粉症の人も  
花粉症じゃない人も

### 対応の基本は 入れない・つけない・落とす

#### 入れない

花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。



#### つけない

花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。静電気スプレーを使うと花粉がつきにくくなります。

オススメ  
綿素材  
化学繊維



#### 落とす

服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。



## 生徒保健委員会より

## プチ健康情報コーナー



あたしがおすすめる

ストレス発散法

毎日、誰しものが、多かれ少なかれストレスを抱えて過ごしていると思います。しかし、ストレスが溜まりすぎると身体に不調が起こりやすくなるため、上手にストレスを発散できることも体調管理を行う上では大切なことです。

そこで今月は1-6,2-6の保健委員の皆さんにおススメのストレス発散法を聞いてみました。

皆さんは、日頃、どんなストレス発散法を実践していますか？

## 叫ぶ

ストレスを溜めたままだと、「何をしても楽しくない」「何をするにおいてもやる気が出ない」など様々な症状が出現します。そこで、私がおすすめるストレス解消法は歌ったり、叫んだり、声を出すことです。大きな声を出したり、歌ったりするときなど、腹式呼吸が自然とできて、副交感神経のスイッチが入り、自律神経のバランスが整います。その結果、心身の緊張や不安も和らぎリラックスすることが期待できます。今年度もあと少しで終了します。気持ちのよい状態で締めくくれるようにしましょう。

1-6 男子保健委員



## 音楽を流しながらドライブ

私が疲れた時は、母に頼んで遠いところまでドライブに連れて行ってもらいます。自分の好きな曲を流してもらい、それを聞きながらドライブをします。母と色々話せる機会にもなるので、おススメです。ストレス解消には、自分の好きなことを好きなだけするのが一番良いと思います。

1-6 女子保健委員



## リラックスできる環境を作る

リラックスできる環境を作ることは、ストレス解消にとっても効果的です。清潔で整頓された部屋や心地の良い照明、快適な温度など…環境を整えるとリラックスしやすくなります。他にも好きな音楽をかけたり、アロマキャンドルを焚くなどの方法もおすすめます。

特にアロマではラベンダーの香りがストレス解消に効果的だと言われています。これらの方法試しながら、あなたに合ったリラックス方法を見つけてみてください。

2-6 女子保健委員



## ジョギング・ウォーキング

ストレスが溜まった時には、身体を動かすのが一番だと思います。その中でも、費用が掛からず、すぐに始められるジョギング・ウォーキングが良いと思います。私は休日に自分のお気に入りコースを走るようにしています。続けると身体機能も向上し、達成感を得られるのでおすすめます。

2-6 男子保健委員

